



**CHCI ZHUBNOUT,
CO MI POMŮŽE?**



**CHCI ZLEPŠIT
ZDRAVÍ,
CO MI POMŮŽE?**

4. DÍL

část druhá

Helena Havráňková

4

|

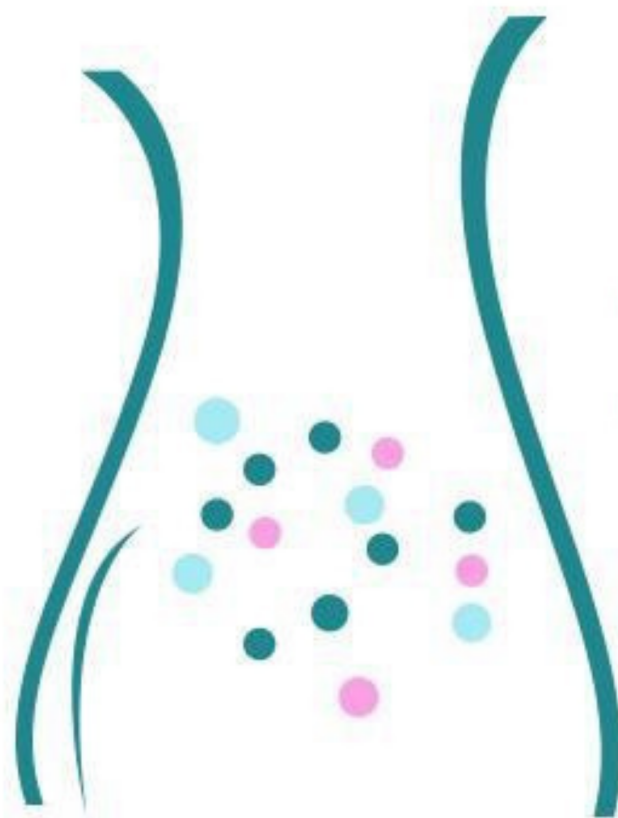
JAK NAPRAVIT TO, CO SE POKAZILO?

část druhá - střeva

|

4

STŘEVA



ovlivňují kvalitu svalů,
jsou centrem
imunitního systému

“

„ZDRAVÍ NENÍ VŠÍM, ALE BEZ ZDRAVÍ
JE VŠECHNO NIČÍM“

Arthur Schopenhauer
německý filozof

”

V ČEM LIDÉ ČASTO CHYBUJÍ?

Odpověď už možná tušíte. Ano, zapomínají na péči o střevo. Pokud je vaším **cílem uspět** (zhubnout a zlepšit si zdraví), pak není podstatné, zda máte střevní potíže, či nikoli.

Také jsem žádné neměla, a přesto k odstranění jiných mých zdravotních potíží a nadváhy došlo teprve poté, co jsem do svého životního stylu zařadila **trvalou péči o oba orgány**.

Lidé často chybují právě v tom, že netuší, jak synergicky oba orgány pracují. Vědí, že při hubnutí potřebují zvýšit konzumaci bílkovin, ale zapomínají na to, že **o vstřebávání živin rozhoduje kvalita střevního prostředí**. A ti, kteří mají zdravotní potíže, se pokoušejí o detoxikaci, aniž by si uvědomovali, že ke zlepšení stavu musí zlepšit i kvalitu svalů.

O tom, proč se musí svaly dobře živit a čím, jsme si psali v minulém díle. K tomu, **aby organismus ale dokázal využít potenciál kvalitních bílkovin, musí ve střevním prostředí panovat rovnováha**.

Co to znamená?



CO ZNAMENÁ ROVNOVÁHA VE STŘEVECH?

Přestože přesné složení mikroorganismů doposud není známo, víme, že abychom mohli hovořit o rovnováze ve střevní mikroflóře, musí být **splněny minimálně tyto dvě podmínky:**

- 1 Různorodost** – měla by obsahovat co největší rozmanitost mikroorganismů. Jenže právě tato rozmanitost **je dnes** u mnohých lidí **silně na ústupu**. Následkem toho dochází ke ztrátě ochranné funkce střevní mikroflóry, nedostatečnému zásobování organismu živinami a zhoršení zdraví s vznikem nadváhy.
- 2 Převahu prospěšných mikrobů – nejlépe v poměru 80 : 20.** Užitečné bakterie musí mít nad patologickými mikroorganismy (poškozujícími zdraví) vysokou převahu, aby nás dokázaly ochránit před přemnožením nežádoucích mikrobů, zejména škodlivých kvasinek, a tím před vlivem nadměrné produkce toxinů.

V momentě, kdy se tento **poměr a různorodost začnou snižovat, je s rovnováhou konec**. Váš organismus bude nadměrně zaplavován toxiny, které škodlivé kvasinky produkují, a váš pocit pohody se začne vytrácet.

Toxiny poškozují střevní výstelku, skrze kterou se živiny dostávají do organismu. To zhoršuje vstřebávání živin a vede k vzniku **zdravotních potíží**, které **nelze vysvětlit ničím objektivním**.

Střevní rovnováha hraje klíčovou roli
v udržení dobrého zdraví.

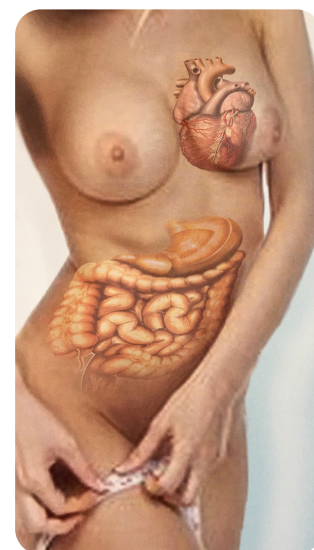
ZDRAVÁ STŘEVA = ZDRAVÝ ČLOVĚK

Vzhledem k tomu, **do jak mnoha tělesných funkcí a oblastí mikrobiom zasahuje**, musí být každému jasné, proč v okamžiku, kdy dojde k přemnožení škodlivých kvasinek, přijde také o rovnováhu ve zdraví.

Střeva jsou pomyslné „lidské kořeny“. Jsou základem vašeho zdraví a dobrého životního pocitu.

Obdobně, jako rostlina s poškozenými kořeny **nedokáže přijímat dostatečné množství živin** a v důsledku toho strádá, **strádá i člověk** s porušenými „lidskými kořeny“.

Bakteriální nerovnováha ve střevě s nadměrnou produkcí toxinů poškozuje klky, což vede ke **snížení absorpční schopnosti střevní sliznice** pro potřebné živiny.



Aminokyseliny a vitaminy nemohou být organismem dobře **využity**, pokud střevo není ve stavu tyto aminokyseliny adekvátně absorbovat.

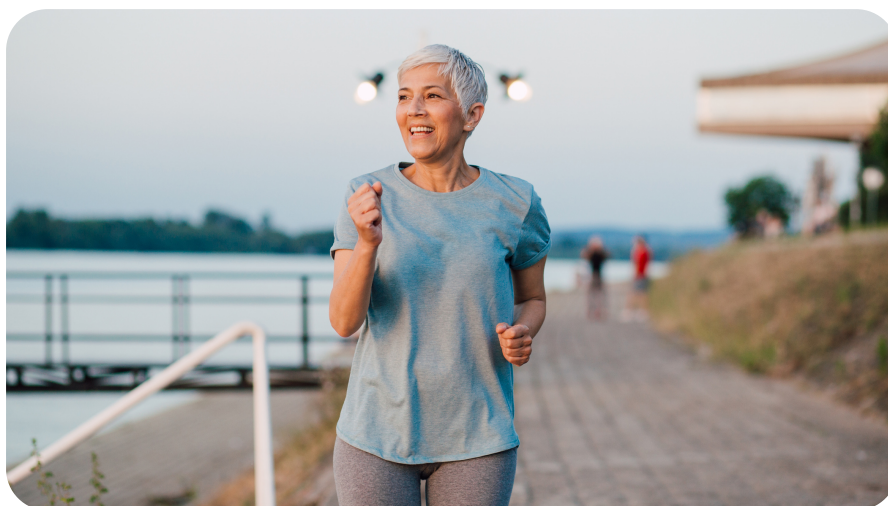
Výrok: „**Člověk je to, co jí**“, je jen poloviční pravda. Je třeba jej doplnit o zásadní: „**a jak to stráví**“!

Zdravá střeva mají **díky klkům** ohromnou absorpční plochu. Tyto klky umožňují, aby **potřebné živiny prostupovaly do krve**, a ta je transportuje do všech částí těla (ke všem buňkám organismu).

Celé **tělo funguje správně jen tehdy**, pokud dokáže to, co mu dodáváte, také dobře vstřebat. K tomu je potřeba, aby byla střeva osídlena vysokým množstvím užitečných bakterií, které budou tvořit dostatečnou převahu nad škodlivými kvasinkami.

Užitečné bakterie nejenže chrání vaši střevní sliznici, ale svou schopností dobře rozmělnit potravu umožňují střevním klkům snadné vstřebávání všech živin.

A dobré zásobení organismu živinami je podmínkou toho, abyste se i ve vyšším věku cítili skutečně FIT.



Teprve dnes vědci přicházejí na to, jak enormně pravdivé bylo Hippokratovo prohlášení (věhlasného praotce medicíny): „**Ve střevě sídlí smrt**“. A to tento učenec žil před více než dvěma tisíci lety.

DOKÁŽOU VÁS OCHRÁNIT OBČASNÉ DÁVKY LAKTOBACILŮ?

Těžko říci. Možná vám to pomůže dostat tento konkrétní druh „hodných“ bakterií do střev, ale **aby se ve vašich střevech udržely, musíte je také živit, což si málokdo uvědomuje.**

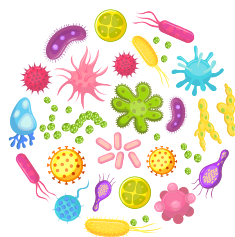
Polykání těchto bakterií bez poskytování potravy je stejně marné jako pořízení koťat, která nebudete krmit.

Nepřežijí ani koťata, ani užitečné bakterie.

Navíc konzumace **pouze vybraných druhů probiotik** (tedy živých mikroorganismů, mezi něž patří laktobacily, bifidobakterie atd.) **nevytvoří** ve střevní mikroflóře potřebnou **různorodost**.



Je sice možné, že se vám na chvíli od některých potíží uleví, ale naše **střevní prostředí obývají triliony mikrobů, tisíce různých druhů**. Nejde jen o několik málo vybraných kmenů bakterií, které si můžete (jako jedny z mála) koupit jako tzv. probiotika.



Četné mikroorganismy totiž nejsou jako tzv. probiotika vůbec dostupné. Nedají se „vypěstovat“. Proto si je nemůžete ani koupit, natož užívat.

Další potíží spočívá v tom, že výzkumníci ještě zdaleka neznají všechny vzájemné interakce a funkce oněch trilionů rozličných mikroorganismů. Až 80 % z nich zatím **nejsou schopni** v laboratorních podmínkách vůbec kultivovat, natož **studovat jejich vzájemné interakce**, ale právě ty mnohdy jde.

I když budete polykat miliardy živých bakterií, pořád to bude jen **několik málo vybraných druhů**, mimochodem, které byly izolovány z fekálií, tam přece žijí. Mohou vám sice v některých případech pomoci trochu zlepšit bakteriální profil, ale **k vytvoření trvalé rovnováhy** ve střevním prostředí to rozhodně **nestačí**.

Co musíte změnit?

Největší podíl na vytvoření a udržení rovnováhy ve střevní mikroflóře **má strava**, nikoli na polykání probiotických bakterií. Odstranění zdravotních potíží a úspěšné snižování nadváhy může nastat teprve poté, co žádoucím bakteriím zajistíte **trvalé podmínky pro život**.

Které podmínky to jsou?

- Stálá teplota,
- vlhkost
- a výživa.

První dvě podmínky k životu mají automaticky splněny tím, že **žijí ve střevě**. Najdou v něm jak **stálou teplotu - 38 stupňů Celsia**, tak **i dostatečnou vlhkost**.

Třetí podmínku k životu, potravu, jim však musíte **zajišťovat vy**, a to trvale pomocí **prebiotické stravy** (prebiotik).

V opačném případě sami přispíváte k tomu, že převahu ve vašich střevech získají škodlivé kvasinky. Ty na rozdíl od užitečných bakterií, nepohrdnou tím, z čeho zdraví prospěšné bakterie žít nemohou – tj. cukry, sladké pečivo, uzeniny, aditiva, léky, konzervy, "krabicové jídlo", fast food, alkohol atd.

Proto **jste to vy, kdo rozhoduje** o tom, komu poskytnete dostatek potravy k přežití, **nikoli váš lékař**.

Pokud bakteriím, které jsou užitečné (a to i těm spolykaným v podobě probiotik) **nezajistíte stálý přísun prebiotické potravy**, pak jako každý jiný živý tvor **vyhladovějí a uhynou**.

CO UŽITEČNÉ STŘEVNÍ BAKTERIE MILUJÍ?

Po čem dobře prosperují? Jejich výživou je **VLÁKNINA**, což jsou nestravitelné složky potravy, které získáváme především z rostlinné stravy.

A tady nastává problém.

Nejčastější **dnešní způsob stravování** (rychlá občerstvení, fast foody, vysoce průmyslově zpracovaná krabicová jídla, přemíra sladkostí...) s nedostatkem vlákniny, hektickým životem a chronickým stresem **podporuje** množení nikoli prospěšných bakterií, ale naopak **škodlivých kvasinek**.

Hotové výrobky s dlouhou trvanlivostí obsahují minimum vlákniny, zato jsou stravou plnou:

- nevhodných tuků,
- nadměrného množství cukrů
- a přídavných chemických látek.

K tomu si přidáte **časté užívání léků a nedostatek pohybu** a získáte obraz životního stylu, který vytváří **podmínky pro život s nemocemi**.

A proto duální koncept Vianesse obsahuje i druhý produkt - **prebiotika** ve formě pastilek. Jejich úkolem je, na rozdíl od **probiotik** (živých bakterií), dodat vašemu tělu tu **nejlepší potravu** (speciální směs vláknin) **pro vaše vlastní prospěšné bakterie, které si musíte hýčkat**.



PREBIOTIKA PRO UŽITEČNOU MIKROFLÓRU

Existuje tisíce způsobů, jak „zabít“ zdravý mikrobiom, ale jen jeden, jak ho s jistotou opět obnovit a udržovat – pomocí prebiotických pastilek Vianesse (Prebiotik Kaudrops).

Vianesse prebiotické pastilky se podílejí na **detoxikaci organismu** tím, že **poskytují výživu užitečným bakteriím**. Díky tomu se mohou dobře množit a svými metabolickými produkty pozitivně ovlivňovat vaše zdraví. **Bez zdravých střev** nemůže imunitní systém fungovat správně, organismus je vyčerpáván a mohou vzniknout různá **autoimunitní onemocnění**, což jen dál opět přetěžuje již tak oslabený organismus.

Pokud VY budete živit je (užitečné bakterie), **ONY budou živit vás**. Na oplátku vám budou poskytovat (kromě mnoha jiných) látku zvanou **butyrát**. Ten je **nezbytný pro výživu střevních buněk**. Aby mohla být střevní sliznice zdravá a pevná, bez bakteriální činnosti užitečných střevních bakterií, které jí danou výživu poskytují, se neobejde.

Vianesse Prebiotické Kaudropsy obsahují přesnou kombinaci složek **pro dobrý rozvoj a růst žádoucích střevních bakterií**, včetně vitaminů a minerálů, které jsou nepostradatelné **pro úspěšný proces hubnutí**, látkovou přeměnu a procesy udržující **organismus ve zdraví**. Jsou to:

- vitaminy - B1, B2, B3, B5, B6, B7 (biotin), B9 (kyselina listová), B12, E, C;
- minerály - Ca (vápník), Mg (hořčík).

Stejně jako je Vianesse Body Shape **bez jakýchkoli škodlivých přísad**, je i Vianesse Kaudrops bez:

- přidaného cukru, barviv, konzervačních prostředků, ochucovadel,
- těžkých kovů, pesticidů, plísní,
- genetických úprav nebo dopingových substancí.

Vianesse má na všechny své produkty potřebné výzkumy a doporučení. Jsou pravidelně kontrolovány systémem **Eurofins** – světovou jedničkou v testování pro život a **mají velmi dobrou stravitelnost**.

Kvasinky se této výživy ani nedotknou, protože jim nechutná, a pokud jim nebudete „podstrojovat“, zejména jimi oblíbené cukry, **vyhladoví**. Řada z nich uhyne, a tím na sliznici střeva uvolní své místo pro žádoucí bakterie.



**VIANESSE VÁM UMOŽNÍ
VRÁTIT SE ZPĚT
DO AKTIVNÍHO ŽIVOTA.**

PRO KOHO JE KONCEPT VIANESSE VHODNÝ?



- **Děti** potřebují svaly a střeva k dobrému tělesnému a duševnímu vývoji.
- **Mladí lidé a rodiny** ke zvládání každodenních výzev,
- **manažeři** pro udržení vysoké psychické a tělesné výkonnosti,
- **sportovci** k rychlejší regeneraci
- a **pro starší a seniory** je pohyblivost a nezávislost nejdůležitější věcí v životě.

Stáváme se oběťmi kvalitativně nedostatečné výživy uprostřed kvantitativního nadbytku.

Koncept **Vianesse** vám nabízí **snadnou cestu** k naplnění vašich snů. Jedná se o anti-agingový koncept s dlouhodobým účinkem pro krásu a mladistvý vzhled. Výzkum prokázal, že střeva a svaly jsou nejdůležitějšími faktory **pro dobrý pocit ze života**, ke kterému patří kvalitní výživa, pohyb a psychická pohoda.

Vianesse vám **pomůže zhubnout** a navrátit organismus zpět do rovnováhy. Nejen, že vám umožní odstranit mnohé zdravotní potíže, ale také si **uchovat pohyblivost a nezávislost až do vysokého věku**.

Vianesse produkty jsou určeny pro všechny, tedy i pro:

- **vegetariány, alergiky** (včetně alergiků na mléko, protože kasein i laktóza jsou u Vianesse Body Shape odfiltrovány),
- **děti, těhotné ženy, kojící matky** (Vianesse jsou natolik špičkové produkty, že je bez jakéhokoli rizika mohou do svého jídelníčku zařadit i tyto skupiny),
- **seniory i ty, kdo věří na prevenci**.



JAKÁ JE CENA VIANESSE?



**PREBIOTIKA
pro střevo**

**BÍLKOVINA
pro svaly**

➤ **1,06 Eur/den**
32 Eur/měsíc

➤ **2,40 Eur/porce**
36 Eur dóza/15 porcí

Koncentrát balastních látek

Obsahuje biovlákninu z jablek, pomerančů, ananasu, obilných klíčků bez lepku (glutenu), ovocný prášek z třešní, přírodní vitaminy C, E, B1, B2, B6, B12, niacin, kyselinu pantothenovou, biotin, vápník, hořčík.

Bíkovinný koncentrát

Obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, laktalbuminkoncentrát. Biojablečnou vlákninu, přírodní vitaminy C, E, B1, B2, B6, B12, kyselinu pantothenovou, niacin a vápník.

Prebiotické pastilky (Vianesse Kaudrops) dodají tělu za pouhé **1,06 Eur/den** potřebnou **směs vlákniny pro výživu vašich vlastních ochranných bakterií**, bez které se neobejdou. K tomu přidávají i množství minerálů a vitaminů, které pokryjí denní poptávku organismu na 100 %.

Body Shape („tvarovač“ těla) stojí **2,40 eura za jednu proteinovou porci**. Tělu tím (spolu s vitaminy a minerály) dodáte **vysoce kvalitní bílkoviny**, obsahující všechny esenciální aminokyseliny nezbytné **pro udržení zdravého organismu**.

ČÍM SE BODY SHAPE LIŠÍ OD DIETNÍCH PRODUKTŮ?

Vianesse Body Shape není žádný dietní produkt. Jeho hodnotný proteinový laktalbuminový koncentrát má **biologickou hodnotu 104.**

Dietní produkty, často založené na mléčné nebo sójové bílkovině, jsou většinou levnější a jejich index biologické hodnoty je pouhých 77 (mléčné proteiny) nebo dokonce jen 74 (sójový protein). Navíc jsou obohaceny o cukry, barviva, umělá sladidla, příchutě atd.

Nedostatek kvalitních bílkovin má za následek **úbytek svalové hmoty** a svalové síly. Toto oslabení **přináší řadu zdravotních problémů:**

- **jazyk a čelist** – nastávají obtíže při kousání potravy,
- **trávicí trubice** – vznikají potíže při polykání, častým jevem je pálení žáhy a reflux (povolení síly svěrače mezi žaludkem a trávicí trubicí),
- **žaludek a střeva** – pocit špatného trávení, zácpa, průjmy,
- **svěrače** – objevují se potíže s udržením stolice a moči,
- **krk a páteř** – oslabení svalů s sebou nese nebezpečí pro páteř, vyskytují se bolesti zad,
- **nohy, klouby** – únava, bolesti kloubů a svalů (fibromyalgie),
- **srdce** – srdeční problémy, dušnost, srdeční infarkt,
- **kůže** – rychle ochabuje, přibývají vrásky, pleť je unavená a nevzhledná.

**S Vianesse je tomu přesně naopak - dochází ke
ZKVALITNĚNÍ SVALSTVA V CELÉM TĚLE,
a tím i k kodstranění mnoha zdravotních potíží.**

POROVNÁNÍ ÚČINKU DIET A VIANESSE

DIETY

CÍL: redukce váhy

Procesy probíhající v těle:

Způsobují **úbytek svalové hmoty** (tím dochází ke snížení tělesné váhy v kg, ale k malému úbytku tuku).

Zdroj bílkovin:

S nízkou biologickou hodnotou (sójová bílkovina 74, mléčná bílkovina 77, obsah alergenů).

Cukr: Mnoho, někdy až 85 %.

Následky:

Cukr, kasein, aditiva, alergeny **zhoršují střevní prostředí**, způsobují vlčí hlad a **množení kvasinek Candida**.

Látková výměna:

Zhoršení látkové výměny vede k únavě, ochablosti, podrážděnosti, ochabující tkáň zvěšují viditelnost celulitidy, nastupuje jojo efekt.

VIANESSE

CÍL: zeštíhlení postavy

Procesy probíhající v těle:

Pomáhá ke **zkvalitnění svalové hmoty** (nárůst svalové hmoty zlepšuje spalování tuků, které probíhá ve svalech).

Zdroj bílkovin:

Bílkovinný koncentrát Laktalbuminu **s vysokou biologickou hodnotou 104**, bez alergenů.

Cukr: Žádný přidaný cukr.

Následky:

Vianesse prebiotika **zlepšují střevní prostředí**, snižují pocit hladu, podporují **množení prospěšných bakterií**.

Látková výměna:

Návrat ke zdravé látkové výměně zlepšuje výkonnost, čilost, přináší celkový FIT pocit, ustupuje celulitida, nenastává jojo efekt.

UPOZORNĚNÍ:

Koncept má úspěch jen tehdy, jsou-li dodrženy rámcové podmínky pro zdravý život. (Klobása, párky, salámy - NE; libový plátek masa, ryby - ANO. Rohlíky a buchty z bílé mouky - NE; celozrnné těstoviny, pečivo, luštěniny - ANO. Sladkosti a limonády - NE; zelenina, voda - ANO. Gauč - NE; pohyb - ANO atd. Tato pravidla jsou již přece všeobecně notoricky známá).

JAK ZAŘADIT VIANESSE DO SVÉHO JÍDELNÍČKU?

Ráno	 Rozmíchejte 2 odměrky ve 150-200 ml vody <i>nebo zeleninové šťávy, mléka, podmáslí...; můžete přidat do přírodního jogurtu (bez sladkých přísad), vlažné kávy (pod 40 stupňů Celsia!) atd. Připravujte vždy těsně před použitím!</i>   <i>A je-li třeba, přidejte malý krajíček ...</i>
Dopoledne	 Užijte 3-4 pastilky prebiotik <i>Během dopoledne vycucejte 3-4 prebiotické pastilky a je velmi důležité pít dostatek čisté bezbublinkové vody.</i>   <i>Ideálně 1,5-2 l za den</i>
Poledne	KVALITNÍ OBĚD <i>V době oběda je velmi důležité sníst dostatek těstovin (ideálně celozrnných), brambor, rýže... Tuk se spaluje ve svazech, ale pouze v „ohni sacharidů“. Pokud nemůžete z pracovních důvodů mít hlavní jídlo v době oběda, vezměte si v tuto dobu Body Shape a hlavní jídlo si připravte večer.</i>   
Odpoledne	 Užijte 3-4 pastilky prebiotik <i>Během odpoledne vycucejte 3-4 prebiotické pastilky a je velmi důležité pít dostatek čisté bezbublinkové vody.</i>   <i>Ideálně 1,5-2 l za den</i>
Večer	 Rozmíchejte 2 odměrky ve 150-200 ml vody <i>nebo zeleninové šťávy, mléka, podmáslí atd. Můžete přidat do přírodního jogurtu (bez sladkých přísad), vlažné kávy (pod 40 °C!) atd. Připravujte vždy těsně před použitím!</i>   <i>Pokud je třeba, přidejte lehkou večeři</i>

Ize zaměnit

Zeleninu, zeleninové saláty (pozor na dresinky s cukrem) můžete jíst **bez omezení**.

ZAŽIJTE ZMĚNU, KTEROU UVIDÍTE I POCÍTÍTE

Snažila jsem se vám vysvětlit princip, jakým se náš organismus dostává do stále větší nerovnováhy, která je častou příčinou nejen **tloustnutí, chronických nemocí, ale i závislosti na farmaceutickém průmyslu.**

Myslet si, že farmaceutický průmysl vám vrátí mladistvou svěžest, vitalitu a štíhlost, je skutečně iluzorní. **To, na čem záleží,** a to enormně, **není počet spolykaných léků** na zlepšení zažívání, zmírnění bolestí, snížení krevního cukru, omezení depresivních nálad, zlepšení spánku, odstranění úzkostí atd., **ale kvalita a funkce svalů a střeva.**

Udržujte **tyto dva orgány v rovnováze** a sledujte proměnu, která překvapí i vás samotné. Drtivá většina chronických zdravotních potíží, užívaných léků a nadváhy se stane, jako tomu bylo i u mne, minulostí.

Zatoužili jste po této ohromné změně? To je dobře, neboť **zdraví se v loterii nevyhrává.** Nenechte nikoho, kdo se vzdal svých snů, aby vám vymluvil ty vaše. Bojíte se investovat do svého zdraví? A není právě zdraví tím, co si přejete?

V pátém díle naleznete podrobný návod, jak se u firmy Vianesse zaregistrovat. Získáte výhodu přímého odběru, možnost využívat akčních nabídek, ale **především jistotu,** že se nestanete obětí nějakých podvodníků s „falšovanou náhražkou“ někde na internetu od neznámého zdroje.

